

















# 1月の献立予定表

令和4年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
10 火	2A リクエストメニュー	みそ、黒みそ、とり骨、豚骨、豚肉	蒸し中華めん、油、ごま、さとう、ごま油、すりごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、菊、キャベツ、もやし、長葱、ニラ	764 kcal	 2年A組のリクエストメニューです。主食とデザート の1位を組み合わせてまし た。
		あおのり、チーズ	じゃがいも、でんぶん、油		28.9 g	
		アガー	さとう	アップルジュース、りんご	2.9 g	
11 水	しらすご飯	★しらす干し、たきこみわかめ	米、押し麦		821 kcal	 行事食を知ろう ～鏡開き～ 郷土料理を知ろう ～神奈川県～
	シュウマイ	豚挽き肉、豆腐	でんぶん、さとう、しゅうまいの皮	ながねぎ、たまねぎ、しょうが	36.8 g	
	けんちん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、生姜、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、長葱、小松菜	2.9 g	
	へらへら団子	絹とうふ、あずき	小麦粉、白玉粉、さとう			
12 木	麦ごはん		米、押し麦		781 kcal	 今月のコロッケはカレー コロッケです。
	カレーコロッケ	豚挽き肉	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ	26.6 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	3.0 g	
	豆腐とわかめのみそ汁	★さば節、とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
13 金	麦ごはん		米、押し麦		706 kcal	 鯖は魚へんに「春」と書 きますが、脂がのっている のは寒い時期の鯖です。
	鯖（さわら）の西京焼き	★さわら、淡色辛みそ、西京みそ	さとう		33.8 g	
	ごぎつねサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな	2.8 g	
	吉野汁	★さば節、昆布、油揚げ、★かまぼこ、とり肉	こんにゃく、でんぶん、うどん、玉ふ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ながねぎ、みつば		
16 月	麦ごはん		米、押し麦		708 kcal	 ほきの麦味噌焼きは、み そ、麦、すりごまなどに漬 けこんだほきをタレと焼 きます。
	ほきの麦みそ焼き	★ホキ、みそ	さとう、すりごま、米粒麦		30.3 g	
	油揚げとじゃが芋の煮物	油揚げ、★かつお節	油、つきこんにゃく、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、きやいんげん	3.0 g	
	野菜のごまあえ		いりごま、すりごま、さとう	もやし、こまつな、にんじん、切干大根		
17 火	ビビンバ	豚肉、油揚げ	米、米粒麦、油、さとう、ごま油、ごま	生姜、にんにく、切干大根、ぜんまい、菊、人参、もやし、小松菜	847 kcal	 韓国唐辛子を使ったコッ ケジャンスープと秋冬用の ホワイトボンチです。
	ユッケジャンスープ	とり骨、豚肉、★たまご	油、でんぶん、ねぎ油、ごま油	長葱、えのきたけ、にんにく、生姜、人参、菊、もやし、ニラ	30.1 g	
	ホワイトボンチ	粉末天、牛乳、乳酸菌飲料	さとう	みかん（缶）、パインアップル（缶）、桃（缶）	2.4 g	
18 水	エビクリームライス	とり肉、とり骨、牛乳、★あさり、★えび、生クリーム	米、米粒麦、油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）	815 kcal	 エビクリームライスには エビのほかにも鶏肉やあさ りが入っています。
	チーズオムレツ	★たまご、チーズ	油、さとう	たまねぎ	33.3 g	
	あっさりスープ	ベーコン、とり骨		玉葱、人参、えのきたけ、キャベツ、小松菜	3.5 g	
19 木	麦ごはん		米、押し麦		741 kcal	 松笠のように見える食材 とは・・・
	魚の松笠焼き	★ホキ、粉チーズ	卵不使用マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク		32.1 g	
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	大根、人参、キャベツ、小松菜、レモン	3.1 g	
	イナムドッチ	豚骨、★さば節、豚肉、★かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにゃく	にんじん、乾しいたけ、大根、長葱、小松菜		
20 金	切り干しごはん	★ちりめんじゃこ、油揚げ、★さば節	米、米粒麦、油、さとう	切干大根、にんじん	783 kcal	 郷土料理を知ろう ～茨城県・栃木県～
	わかさぎの天ぷら	★わかさぎ、★たまご	小麦粉、油		31.6 g	
	煮合い	油揚げ	炒め油、しらたき、さとう、いりごま	ごぼう、乾しいたけ、れんこん、にんじん	3.1 g	
	かんぴょうの卵とじ	★さば節、絹とうふ、★たまご	でんぶん	たまねぎ、かんぴょう、こまつな		
23 月	おっきりこみ	出し昆布、★さば節、豚肉、油揚げ	うどん、油、里芋	にんじん、大根、しめじ、白菜、長ねぎ、小松菜	705 kcal	 郷土料理を知ろう ～群馬県～
	こんにゃくサラダ		こんにゃく、さとう、ごま油、油	にんじん、もやし、こまつな	25.4 g	
	焼きまんじゅう みかん	赤色辛みそ	小麦粉、強力粉、さとう、油、黒砂糖	みかん	3.4 g	
24 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		719 kcal	 今日から1月31日までは 全国学校給食週間です。
	鯨（くじら）の甘辛あえ	くじら	でんぶん、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、しょうが	30.1 g	
	糸寒天のレモン酢かけ	糸寒天	さとう	コーン（缶）、キャベツ、きゅうり、人参、レモン	2.4 g	
	沢煮椀	昆布、★かつお節、豚肉、生揚げ、油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう、菊、乾しいたけ、人参、大根、長葱、みつば		
25 水	親子丼	とり肉、★かつお節、昆布、★たまご	米、米粒麦、油、しらたき、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん	750 kcal	 芋ようかんは東京都で古 くから親しまれているお菓 子です。
	ごぼうサラダ		でんぶん、油、すりごま、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ	24.8 g	
	芋ようかん	粉末天	さつまいも、さとう		2.2 g	
26 木	海鮮チャーハン	豚肉、★いか、★えび、★たこ、★あさり、★かまぼこ	米、押し麦、油、ラード	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ	722 kcal	 海鮮チャーハンには少量 のかまぼこも入っていま す。
	バリバリにんじゃサラダ		じゃがいも、油、でんぶん、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、コーン（缶）	29.1 g	
27 金	白菜と卵のスープ	とり骨、とり肉、絹とうふ、★たまご	でんぶん	はくさい、えのきたけ、チンゲンサイ、ながねぎ	3.4 g	 郷土料理を知ろう ～千葉県・埼玉県～
	くわいごはん	油揚げ	米、米粒麦、油、さとう	にんじん、くわい	828 kcal	
	いわしの山河焼	★いわし、豚肉、とうふ、みそ、のり	ごま油、でんぶん	ながねぎ、しその葉、しょうが	38.0 g	
	じゃが芋の味噌がらめ	★たまご、淡色辛みそ	じゃがいも、小麦粉、さとう、油		2.8 g	
30 月	かきたま汁	昆布、★かつお節、★たまご	でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ		 郷土料理を知ろう ～東京都～
	深川めし	油揚げ、★あさり、のり	米、米粒麦、油、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん	726 kcal	
	むろあじのメンチカツ	★むろあじ、★さば（水煮）、豆腐	生パン粉、小麦粉、パン粉、油	たまねぎ、しょうが	33.6 g	
31 火	ちゃんこ汁 ぼんかん	とり骨、とり肉、★えび、ほたてがい	油	にんにく、生姜、ごぼう、にんじん、大根、白菜、えのきたけ、長ねぎ、ぼんかん	2.8 g	 2年B組とC組のリクエ ストメニューです。
		とり骨、豚骨、豚肉	蒸し中華めん、油	にんにく、生姜、人参、菊、木茸、キャベツ、もやし、コーン（缶）、ニラ、長ねぎ	722 kcal	
		あおのり、ピザ用チーズ	じゃがいも、でんぶん		31.5 g	
		牛乳、★たまご	さとう		3.0 g	

\*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。